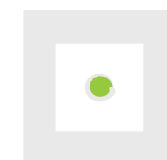




GLI AROMI DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

E COME ABBINARLO AL CIBO



tasterplace

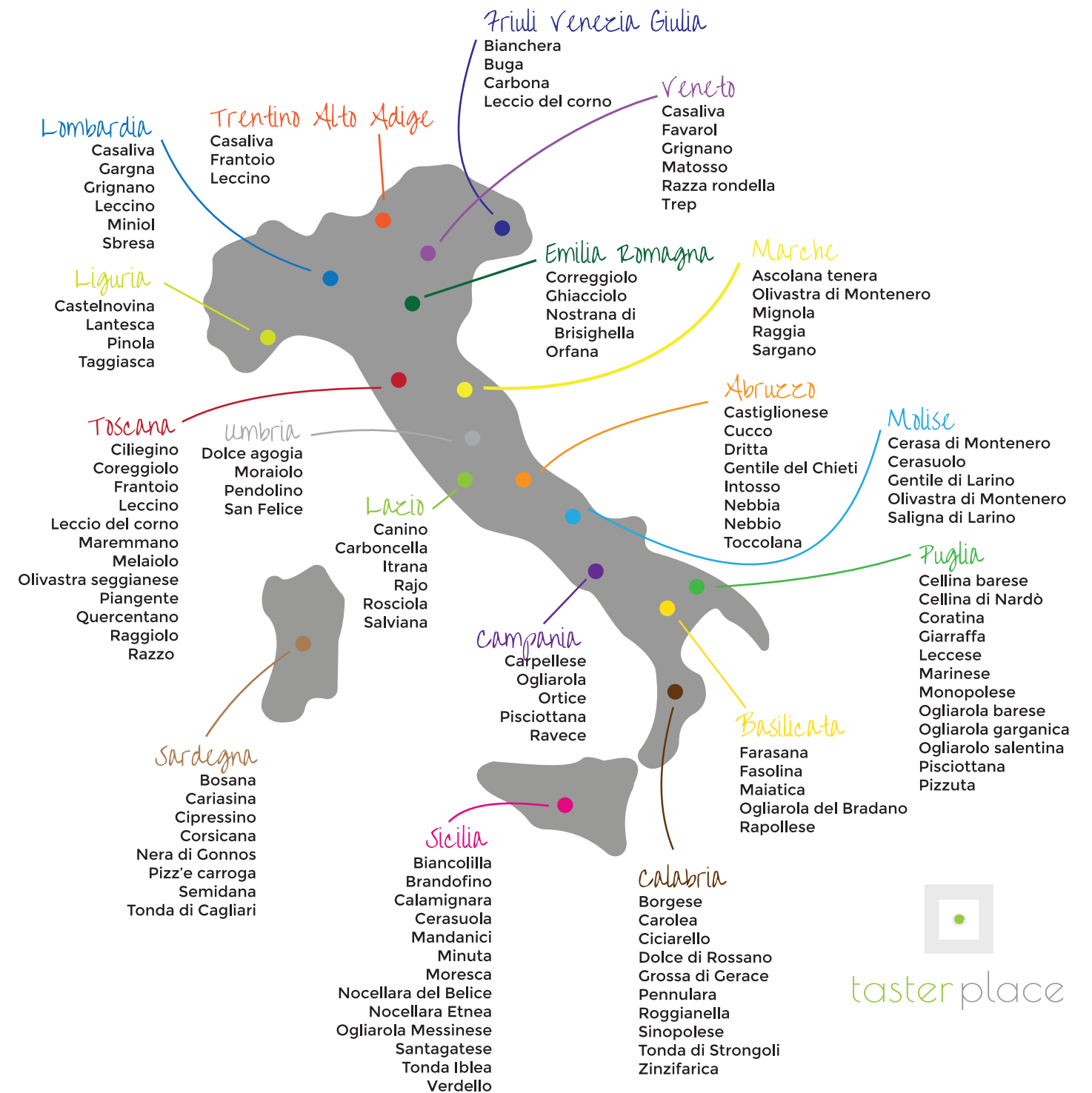
● **sommario**

1. L'OLIO EXTRAVERGINE E LE SUE CULTIVAR
2. PERCHÉ EXTRAVERGINE
3. GLI AROMI COME INDICE DI QUALITÀ
4. IMPARARE A DEGUSTARE L'OLIO
5. GLI ABBINAMENTI OLIO-CIBO





Olio Extravergine di Oliva Mappa delle Varietà di Olivo (Cultivar) Alcune delle Più Diffuse in Italia



L'OLIO EXTRAVERGINE E LE SUE CULTIVAR

L'Olio Extravergine di Oliva è un ingrediente fondamentale nell'alimentazione mondiale fin dai tempi antichi, spesso dato per scontato.

Esistono moltissime varietà di piante di ulivo, le cultivar, che possono generare ottimi Oli con caratteristiche organolettiche diverse e distintive. Questo rende la scoperta dell'universo dell'Olio Extravergine di Oliva affascinante e sempre nuova. L'Italia ha più di 600 cultivar diverse ed è il paese al mondo con il più elevato numero di cultivar.

Le differenze tra i diversi Oli di Oliva sono molte, sia in termini di qualità organolettiche, sia in termini di qualità salutistiche, ma non è facile distinguere un Olio buono per chi non ha un olfatto allenato.



I benefici per la salute

Oltre ad essere un ingrediente buono e indispensabile in molte cucine, l'Extravergine sembra essere un vero e proprio rimedio naturale contro molte patologie. A differenza di altri condimenti che possono risultare nocivi per la salute, l'Extravergine **combatte i danni dell'invecchiamento sul nostro organismo**.

Le proprietà salutistiche sono dovute principalmente alla presenza di polifenoli antiossidanti, vitamina E, acido oleico e grassi monoinsaturi. Questi composti sono presenti negli Extravergini di qualità in misura diversa e tendono a deteriorarsi e a diminuire con il calore, la luce o l'ossidazione dovuti a cattiva produzione o conservazione.

Per questo è importante scegliere Oli **Extravergini di elevata qualità**.

Esistono numerosi studi e pubblicazioni che suggeriscono come l'Extravergine aiuti a prevenire e a controllare alcune patologie.



PERCHÉ EXTRAVERGINE

Perché scegliere un Olio Extravergine rispetto ad altri Oli o condimenti?

- **È buono:** ha caratteristiche gustative eccellenti, che valorizzano moltissimi cibi.
- **Fa bene alla salute:** esistono numerosi studi che suggeriscono come l'Extravergine possa far bene a cuore, cervello e combatta l'invecchiamento.

Ecco i benefici più comunemente attribuiti al consumo moderato dell'Extravergine

(Attenzione: non sono indicazioni medico/scientifiche)

A FREDDO



Cuore

- Sembra che aiuti a ridurre il rischio di patologie cardiache, ad abbassare la pressione sanguigna, a proteggere dai rischi dell'arteriosclerosi e a favorire il controllo del colesterolo.
- Sembra che aiuti a controllare i livelli di glucosio dopo i pasti.



Cervello

- Una dieta ricca di Extravergine sembra essere associata ad una più bassa incidenza di demenza e di Alzheimer.



Invecchiamento

- Combatte l'invecchiamento delle cellule. La ricchezza fenolica, unita alla presenza di vitamina E, previene i danni cellulari provocati dai radicali liberi.
- È un efficace prodotto emolliente e protettivo dell'epidermide, nonché un ottimo antiossidante.
- Ha proprietà anti-infiammatorie.
- Recenti studi sembrano indicare che può avere effetti positivi nel prevenire la formazione di alcuni tumori.

IN COTTURA



- Il suo utilizzo in cottura può migliorare le caratteristiche del cibo che si sta trattando. Questo è dovuto alle proprietà degli antiossidanti contenuti nell'Extravergine, che durante la cottura si trasferiscono in parte al cibo, proteggendolo e limitandone le alterazioni dannose dovute alle alte temperature.

Clicca qui per il link ad alcuni articoli scientifici sui benefici dell'Olio.



GLI AROMI COME INDICE DI QUALITÀ

Per imparare a riconoscere e ad apprezzare tutto quello che L'Olio Extravergine di Oliva è in grado di offrire dal punto di vista dei sapori, è importante allenare in primis l'olfatto.

Abituare il naso a riconoscere determinati aromi, distinguerli, associarli alle cultivar permette di imparare a scegliere l'Extravergine e ad abbinare ogni tipo di Olio all'alimento che meglio si sposa al suo gusto, alle sue note ed alle sue peculiarità.

L'aroma tipico dato dall'Oliva, che risalta al primo assaggio di un Olio, si chiama "fruttato" e si valuta in base all'intensità e al verde/maturo:

- Intensità: Olio leggero – medio – intenso.
- Olio Verde, se ricorda erba o frutta acerba, o Maturo, se ricorda fiori o frutta matura.

Non solo l'aroma di Oliva: gli aromi sono indice di qualità

Oltre all'aroma dell'oliva, l'Olio Extravergine di qualità deve presentare anche aromi diversi, che donano unicità all'Olio stesso. Di seguito quelli che si possono riscontrare più facilmente:

Erba verde



Carciofo, cardo



Foglia di pomodoro



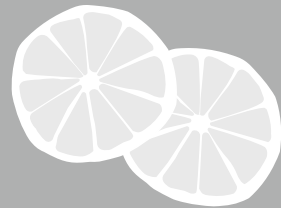
Erbe aromatiche



**Frutta matura
(Ad.es. mela, banana)**



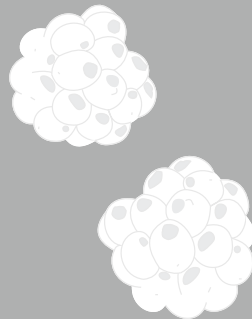
Agrumi



Fiori, camomilla



Frutta rossa



Mandorle e frutta secca



Difetti

I difetti portano ad una valutazione negativa e quindi impediscono l'uso della classificazione di "Extravergine" di un Olio di Oliva.

Muffa

Rancido

Morchia

Riscaldo

Avvinato-inacetito

Metallico

Olive gelate

Stracotto

Fieno

Lubrificanti

Cetriolo

Grossolano

Acqua di vegetazione

ATTENZIONE: L'Olio deve essere conservato al riparo da aria, luce e fonti di calore. Diversamente, anche un Olio di qualità, può perdere gli aromi buoni e sviluppare alcuni difetti.



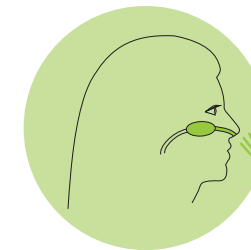
La degustazione avviene attraverso i nostri sensi, in tre fasi:

l'occhio, il naso e la bocca. In bocca possiamo percepire i gusti (ad es. amaro), le sensazioni tattili (ad es. piccante) e gli aromi già percepiti annusando l'Olio.



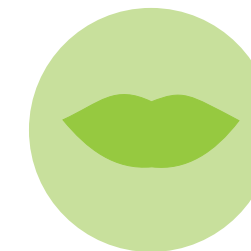
OCCHIO

È importante che l'Olio sia limpido, ma non ha importanza la tonalità del verde. Per questo i bicchieri da assaggio professionali sono di colore blu.



NASO

Definire l'intensità del profumo; valutare se ricorda sensazioni di fruttato verde o maturo; individuare quali aromi oltre all'Oлива si percepiscono nell'olio.



BOCCA

Valutare l'intensità o la presenza di amaro e di piccante che sono indice di qualità. Descrivere gli aromi presenti oltre a quello dell'Oлива.



IMPARARE A DEGUSTARE L'OLIO









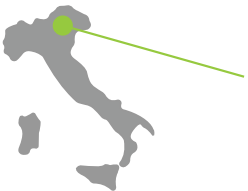

Per imparare ad apprezzare le caratteristiche uniche di un Olio di Oliva bisogna esercitarsi assaggiando più Oli in sequenza. In questo modo risulteranno evidenti le differenze, apparentemente sottili, di profilo aromatico tra i diversi prodotti.

Attenzione, l'Olio Extravergine deve essere:

- di buona qualità,
- giovane - non più di un anno dalla data di confezionamento,
- conservato bene, al riparo da luce, aria e fonti di calore.

Quattro Oli a Confronto

Abbiamo degustato 4 oli provenienti da 4 regioni diverse con caratteristiche organolettiche molto differenti.

 Cultivar	 Intensità	 Fruttato	 Amaro	 Piccante	 Aroma* (caratteristico)
 Taggiasca	leggero	matturo	leggero	leggero	mandorla
 Nocellara del Belice	medio	verde	medio	medio	foglia di pomodoro, erba
 Grignan	medio	verde	medio	medio-alto	agrumi, fiori
 Coratina	intenso	verde	alto	alto	carciofo, cardo, erba

* ogni Olio è diverso e può presentare Aromi in più rispetto a quelli indicati. Inoltre il grado di maturazione delle olive utilizzate influisce sugli Aromi: sentori di frutta matura e fiori per olive molto mature, sentori erbacei per olive più verdi.



GLI ABBINAMENTI OLIO - CIBO

Degustando Extravergini di qualità provenienti da diverse regioni di Italia, ci si rende subito conto che l'abbinamento con il cibo è importante: è difficile mangiare un'insalata verde condita con un Olio intenso, amaro e piccante; allo stesso mondo un Olio leggero scompare se messo su una bistecca alla griglia.

Ogni Extravergine esalta il sapore di un certo cibo e permette di comporre al meglio i piatti. Una semplice bruschetta, abbinata all'Olio giusto, è il massimo del piacere. È quindi possibile creare nuovi insiemi di sapori abbinando l'Olio al Cibo. Di seguito quindi alcune linee guida per abbinare il cibo in base ai quattro oli assaggiati.

Gli Abbinamenti Olio - Cibo

CULTIVAR	 Verdure	 Pesce	 Fritti	 Crostacei	 Formaggi freschi	 Minestre	 Formaggi stagionati	 Carni bianche	 Carni rosse	 Legumi
Taggiasca (Liguria)	●	●	●	●	●			●		
Nocellara del Belice (Sicilia)	●	●	●	●	●	●		●		
Grignan (Veneto)	●	●		●	●	●	●	●	●	
Coratina (Puglia)						●	●	●	●	●

I PRODOTTI TASTERPLACE PER L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

KIT di ASSAGGIO: Degusta gli Oli Extravergini comodamente a casa e impara a riconoscere le differenze tra Oli di eccellenza.

Abbiamo selezionato 4 Oli in bottiglia da 100ml di alta qualità e con caratteristiche diverse tra loro. Assaggiali con il supporto della nostra guida.
Clicca qui per informazioni sul prodotto



AROMI PER ALLENARE L'OLFATTO: Una selezione di 12 aromi (tra cui 3 difetti) e una pubblicazione per imparare tutto sul mondo dell'Olio e su come degustarlo.
Clicca qui per informazioni sul prodotto



per informazioni
www.tasterplace.com
info@tasterplace.com

TASTERPLACE PER ALLENARE L'OLFATTO



TasterPlace offre gli strumenti per rendere più facile e accessibile la degustazione allenando l'olfatto: un nuovo modo di scegliere cosa mangiare e come abbinare i diversi cibi.

L'olfatto è il senso più importante che abbiamo per degustare un cibo o una bevanda: gli odori sono la prima cosa che percepiamo quando entriamo in contatto con cibi e bevande; gli aromi che si sprigionano in bocca, e che vengono percepiti dall'olfatto per via retronasale, contribuiscono a costruire quello che comunemente chiamiamo il "sapore". Nonostante questo, l'olfatto è il senso che solitamente alleniamo di meno e spesso non riusciamo a riconoscere neanche gli odori più comuni.

La memoria olfattiva si può allenare e quindi migliorare notevolmente con la pratica nel tempo.

AROMI di TasterPlace è lo strumento ideale per chi vuole allenare il senso dell'olfatto e avvicinarsi al mondo della **degustazione** e della cucina in modo facile e divertente!

Disponibili in 6 versioni, **Birra, Vino Rosso, Vino Bianco, Prosecco, Olio Extravergine di Oliva e Cioccolato**, sono indispensabili per imparare a conoscere il mondo dei cibi e delle bevande che ti piacciono di più. Ogni collezione contiene **12 campioni di aromi olfattivi** e una **pubblicazione** facile e sintetica che fornisce le informazioni fondamentali per scoprire le caratteristiche più importanti dei prodotti e come degustarli.

AROMI di TasterPlace viene utilizzato sia dagli appassionati che si avvicinano alla degustazione per la prima volta, sia da associazioni di assaggiatori e sommelier per i corsi di formazione.

per informazioni
www.tasterplace.com
info@tasterplace.com